

杜成欣　编著



少林武术

——少林长拳



黑龙江科学技术出版社

少 林 武 术

——少林长拳

杜成欣　编著

黑龙江科学技术出版社

一九八四年·哈尔滨

封面设计：双 滨

少林武术

——少林长拳

杜成欣 编著

黑龙江科学技术出版社出版
（哈尔滨市南岗区分部街28号）
哈尔滨船舶学院印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行
开本787×1092毫米1/32·印张. 字数40千
1984年10月第一版·1984年10月第一次印刷
印数：1-140,000

书号：7217·021 定价：0.37元

编者的话

为了继承和发扬祖国优秀武术遗产，增强人民体质，建设和保卫祖国，少林拳师杜成欣同志整理编著了《少林长拳》一书，供体育工作者和广大青少年武术爱好者学习参考。

少林长拳，刚柔沉实，吞吐抑扬，强劲雄健，气势磅礴，是我国现存的一种著名传统拳种。少林长拳套路结构配合适宜，动作矫捷，节奏分明。力量的运用，灵活而富有弹性。它柔中有刚，刚中透柔，刚柔相济，外猛内静，并且长于指上打下，声东击西，佯攻而实退，视退而实进，虚实并用，招招势势非打即防，具有健身和实战价值。演练起来，变化多端，起伏转折，蹿蹦跳跃，闪展腾挪，跌打扑摔，缠封扣截，搡挪推拦。静如春水无波，动如江翻海啸；发拳有穿山洞石之情，落步有入地生根之意，显示了少林拳“拳之有形，打之无形”的特点和风格。

限于水平，书中难免有疏漏或不当之处，望广大读者不吝赐教。

目　录

攻防要诀……………………………………………………（1）

动作名称……………………………………………………（6）

动作说明……………………………………………………（9）

少林拳攻防要诀

[明三节]

按人的身躯来说，手肘为梢节，腰腹为中节，腿足为根节。这三节又可分上、中、下三节。上三小节，手为梢节的梢节，肘为梢节的中节，肩为梢节的根节；中三小节：胸为中节的梢节，心为中节的中节，丹田为中节的根节；下三小节：足为根节的梢节，膝为根节的中节，胯为根节的根节。总之，不外乎起、随、追三个字，就是梢节“起”，中节“随”，根节“追”，这样不致有长短、曲直、伏仰的毛病，要明三节，就在于此。

起、随、追全是劲法，节名虽不一样，劲法是一样的，均是起于根，顺于中，达于梢，起要起去，随要随定，追要追上，一动三劲都到，就无弊病了。歌诀：身以滚为动，手以滚而出。身进脚手随，三节自可齐。

[齐四梢]

发为血梢，指为筋梢，牙为骨梢，舌为肉梢，此为四梢。行拳或交手时发欲冲冠；指欲透骨；牙欲断筋；舌欲推齿。意念一动心一颤四梢皆至，四梢一齐，内劲即出。气自丹田而生，如猛虎之怒，蛟龙之惊。气发出为声，手随声发，声随手落。一肢动百枝动，只要四梢齐备，内劲无有不出之理。

歌诀：上提下赘中束练，妙术惟在呼吸间。

〔闭五行〕

五行是指金、木、水、火、土来说的。内属五脏，外属五官。如心属火，心动勇气生。肝属木，肝动火焰冲。脾属土，脾动大力攻。肺属金，肺动沉雷声。肾属水，肾动快如风。此是五行存于体内。天地交合，云蔽日月，武艺相争，光闭五行。

〔身法〕

身法有八要，就是起、落、进、退、反、侧、收、纵。起、落，身起要横，身落要顺。进、退，进步要低，退步要高。反、侧，反身便于顾后，侧身便于顾左右。收，纵，收如伏猫，纵如放虎。以中平为宜，以正道为妙。起望高，来身而起，落望低展身而落。

〔步法〕

步法有：寸、垫、过、快、箭五种。如与人交手时，相距二、三尺远，可以用寸步。所谓寸步，就是一步可以到达。如相距四、五尺远，可以用垫步，垫步就是后脚垫步，仍上前步。若遇身大力强者，可用过步，所谓过步，就是进前脚急过后脚，要做到起步在人前，步落过于人；如有八尺或一丈远，必须用快步，快步就是起前脚带后脚平飞而去，非跳跃而往，此似马奔虎窜，非艺精之人不可轻用，惟有远不发脚，乘势近击，若遇人多或持有器械，即有连脚带腿拜箭而上，如鹞子钻林，燕子取水，此所谓先踩脚飞身而起之说，学拳技者要习练纯熟。用之无心方显其妙。

〔手足法〕

手法：有出、领、起、截四种，当胸而出叫做出手。劲力稍发有起有落，曲非曲，直非直为起手。劲稍发起而未落为领手。顺起顺落参以领搓之意为截手。但起前手如鹞子钻林，摧后手如燕子取水，往上一翻，长身落水，此为单手之法。两手拜起拜落，起如双手举鼎。落如两手分砖，此为双手之法。总之，起如猛虎扑食；落如雄鹰捉物。

足法：起、翻、落、拈、踢、宜踩脚为佳，脚起望膝，膝起望怀。其形上翻如撩阴手的翻起。至于落要似于石拈物。忌踢，因脚踢起后只有一脚着地，难以掌握住身体重心，脚起浑身是空。宜踩，如鹰捉物，置物于足下，以上为足法。

手法、足法本自相同，而足的用法应如虎之行无声，龙之飞莫测，然后方可。手法和足法，取其轻利稳固，万万不可成滞气，以身陷于败地，所谓滞气不打人就是指此而言。

〔上法与进法〕

上法以手为妙；进法以足为奇。但总以身法为要。起手如丹凤朝阳之势，两手前后呼应，进步要善用踩劲，但必须明三节，齐四梢，闭五行，身法灵活，手足法连，而后再视其远近，随起老懒（远为老，近为懒）。一处动周身相随，其中方法有六，即功、顺、勇、疾、狠、真。功就是巧妙；顺就是自然勇和果断；疾就是快速；狠就是愤然，动不容情，心一颤内劲皆出；真看得准确，一发心中，使对方措手不及难以变化。以上方法既明，上法与进法必然自知。

〔顾法〕

顾法有单顾、双顾、上顾、下顾、前后左右顾。单顾要用截手；双顾要用横拳；顾上用冲天炮；顾下用握地炮；顾

前后用前后梢拳，或用前后斩拳；顾左右用括边炮或括身炮。

[克法]

克法有左克、右克、硬克、软克几种。左克用里括；右克用外括；硬克用灵活而有弹性动钢劲；软克用随势打势忖化力法得轻劲。但其妙用存乎于心。

[截法]

截法有截手、截身、截言、截面、截心五种。截手——彼先动手，我身以手截之；截身——彼身欲动未动，我以先动而截之；截言——言露其意，我即截之；截面——面其露色，我即截之；截心——彼眉喜面笑，言甜貌恭，我应观察其有心无心，彼若有心，而我要相机截之，面笑不动唇，提防有意人。

[追法]

追法有上追法、进追法可一气贯注。即所谓：随身紧凑，追风赶月而不松，彼欲逃走而不能。

[三性养法]

什么是三性？三性即是见性、灵性和勇性。眼为见性、眼见则明；耳为灵性，耳听则聪；心为勇性，心到则力生。此三性是拳法中的妙用。

临阵需提防，小心没大差。
莫持已气高，骄傲身自辱。

[劲法]

劲法是富于无形之中，接于有形之表，难以用言语来说

明白的。但其道理可参考，意念为气的元帅，心一动气随之而来，气动力即奔赴，此为必到之理。这是什么劲呢？是撞劲吗？不是，因撞劲太直难以起落。是攻劲吗？不是，攻劲太死难以变化。是增劲和崩劲吗？也不是，因增劲和崩劲太促，难以展招，惟有颤劲，（又名抖劲），计谋敏捷，出手可使日月无光，而又不见其形，手起劲至，可使天地交合而不费其力。总之，劲法是属于三性之中，用于一颤之倾，如猛虎伸爪不见爪，而物不能逃，蛟龙用力不见力而山不能阻。如若以上诸法合而为一，克人没有不胜之理。

动 作 名 称

预备式　　单掌佛礼

第 一 趟

起势

1、虚步双捶　　2、霸王开弓
3、插花盖顶　　4、插步单掌
5、连环脚　　6、穿心连环掌
7、宿鸟投林

第 二 趟

8、败中取胜　　9、海燕吸水
10、马步单捶　　11、夜叉探海
12、打虎式

第 三 趟

13、扫蹚腿　　14、玉女穿梭
15、大鹏展翅　　16、犀牛望月
17、黑虎箭扑　　18、后扫腿
19、天马行空

第 四 趟

20、荷花手　　21、黑旋风等鱼式
22、马步单掌　　23、鸳鸯脚

24、丁步拐肘
25、桩功四捶
26、海底针
27、鹰爪式
28、虚步横砍
29、行步
30、二郎式
31、百步穿杨
32、黑虎坐山式

第五趟

33、退步行者
34、遮天盖地
35、鹏程千里
36、金龙探爪
37、蟒龙翻身
38、玉女寻针
39、迎风展尘

第六趟

40、太公钓鱼
41、风卷荷叶
42、弓步撩阴
43、拉弓射箭
44、鲤鱼翻身
45、雏鹰展翅

第七趟

46、翅鸟飞翔
47、马步单脊
48、武僧反掌
49、七星摆斗
50、祖师点将
51、流星赶月

第八趟

52、翻江倒海
53、灵猫扑鼠
54、童子抱琴
55、倒转乾坤
56、左搡右栏
57、白猿献果
58、丹凤朝阳
59、野马奔腾
60、逆水行舟
61、大魁星

62、饿虎扑食　　　　63、十枝莲花

54、指南针

收势　合掌还原

动 作 说 明




图 1

预备式

单掌佛礼

面向前方，并步站立，双目平视。右手自然下垂，左手在胸前成单掌佛礼，气运丹田。（图1）

第一趟

1、虚步双锤

①双掌直臂上绕，掌心向外，同时提右脚稍离地，目视前方。（图2）



图 2

②震右脚同时双掌变拳由后向下往前上方托打，拳眼向外，拳心向内，双拳大至与肩平。左脚尖前点成左虚步，目视双拳。（图 3）

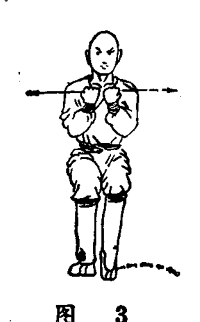


图 3

要点：震脚叫力，托打要迅速有力。

2、霸王开弓

向左撤左脚，左腿蹬直，成右弓步。双拳由胸前向左右开打，拳心向下，双拳和肩平。目视右拳。（图 4）





图 4

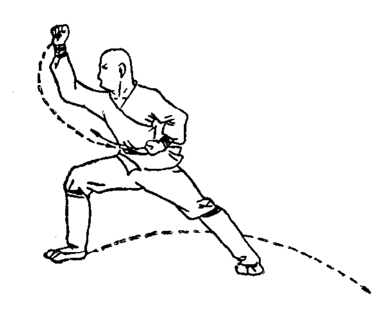
要点：撤步双打要刚直有力。

3、插花盖顶

①右拳向下，左拳向上，同时绕至胸前，右拳眼向内左拳眼向外，同时提右脚。（图 5）



图 5



②上右脚同时右拳由胸前向右侧身抡臂盖打，拳心向上；左拳由胸前收至肋下，拳心向上，目视右拳。（图 6 ）

要点：盖打要迅速有力。

图 6

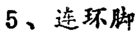
4，插步单掌



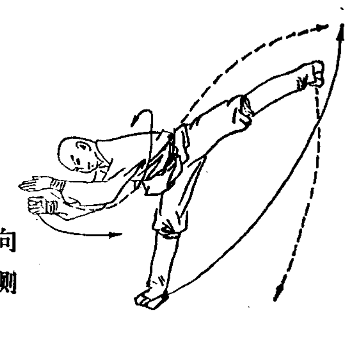
右脚后撤成右插步，右拳收回腰际，拳眼向上，左手变掌，由肋下用力推出。目视左掌。（图 7 ）

要点：撤步要快，要站稳。

图 7



5、连环脚



①右拳向右外侧打，拳心向上。同时向左转体提左腿向左侧用力踹出，左掌护于右脸外侧，掌心向右，身体放平，目视左脚。（图 8 ）

图 8

②左脚落地右腿直起用力里合，同时向左转体成贯耳式，左掌击脚；右拳变掌随转体摆于身后，掌心向前，目视右脚。（图9）



图 9

③身体左转，右脚落地，双掌随身体环绕至左右两侧，目视右下方。（图10）

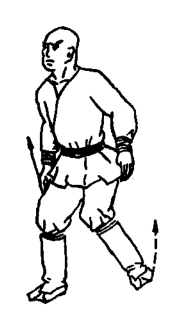


图 10

④右脚站稳，提左脚，右掌上摆。（图11）

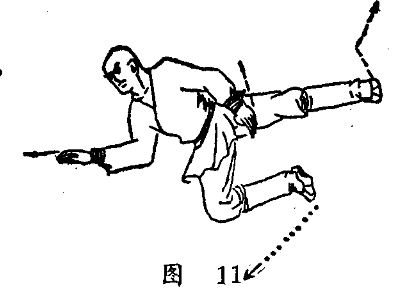
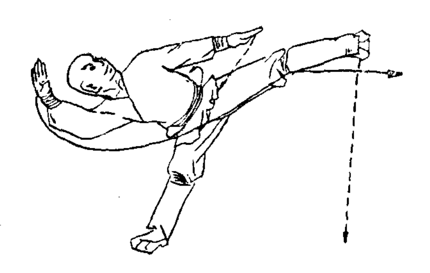
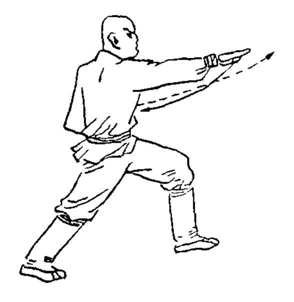


图 11



⑤右掌向外推，掌心向外；右掌后撩，掌心向下，左膝提与胯平用力向左侧蹬出。目视左脚。（图12）

图 12



要点：侧踹、蹬要有力，连贯迅速。

6、穿心连环掌

①左脚落地，重心左移，向左转体成左弓步；左掌收至腰际，掌心向上，右掌由左肋下向左侧直挫出，比肩稍高，掌心向下，目视右掌。（图13）

图 13

②收右掌于腰际，掌心向上，同时左掌挫出，比肩稍高，掌心向下，目视左掌。（图14）



图 14



③收右掌于腰际，掌心向上，同时右掌挫出，比肩稍高，掌心向下，目视右掌（图15）

图　15

要点：三次挫掌形似穿心掏腹，急似流星。

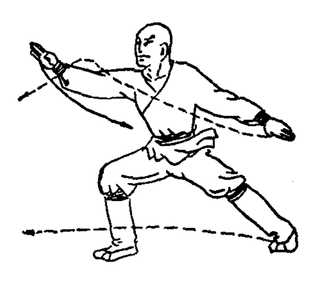


图　16

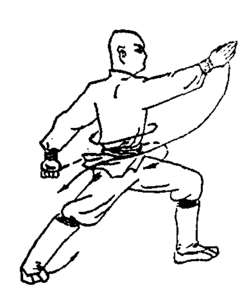
7、宿鸟投林

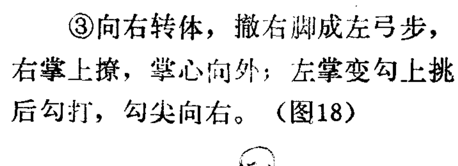
①重心右移、向右转体，同时右掌向后反打，掌心向上，目随右掌；左掌后砍，掌心向右。（图16）



图　17

②左脚上步成左弓步，左手由左向右经右臂上绕过下穿，掌心向上；右掌后砍，掌心向后，目视左掌。（图17）





③向右转体，撤右脚成左弓步，右掌上撩，掌心向外；左掌变勾上挑后勾打，勾尖向右。（图18）

图　18

④向右转体、双手变掌收于腹前，同时提右脚。目视右下方。（图19）



图　19

⑤右脚上步，变右弓步，左掌收于腰际，掌心向上，右掌向右下方直挫，掌心向外。目视右掌。（图20）

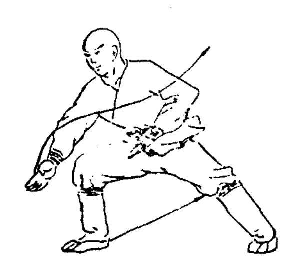


图　20

要点：转体上步要快，插掌要有力。

第 二 趟

8、败中取胜

①提右腿，右掌上撩，掌心向左；左掌护右肋，掌心向右。目视前方。（图21）



图　21



②震右脚，左脚向左跨步成马步；同时双掌变拳，右拳下砸，拳眼向前，左拳上架，拳心向前，目视右拳。（图22）

要点：震右脚晃腰，使得双拳更为有力。

图 22

9、海燕吸水

①向左转体，右腿蹬直，变左弓步，同时收右拳于腰间，拳心向上；右拳变掌由肋下立掌推出，掌心向前，掌与肩平，目视右掌。（图23）

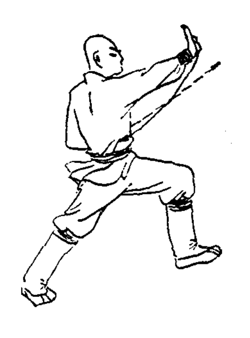


图 23

②右掌收于腰际，掌心向上；左掌由肋下立掌向前推出，掌心向前，掌与肩平，目视左掌。（图24）

图 24

③收左掌于腰际，掌心向上，右立掌由肋下向前推出，掌心向前，掌与肩平，目视右掌。（图25）

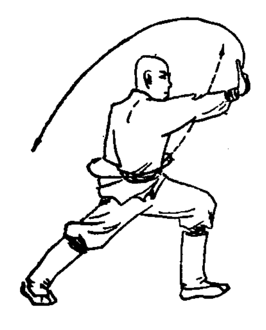


图 25

④身体右转180°，右掌向后反打，掌心向上；左掌上挑，掌心向南。目视右前方。（图26）



图 26

⑤右臂后抡，向右砍右掌，掌心向后；左臂前抡劈左掌，掌心向上，目视左掌。（图27）

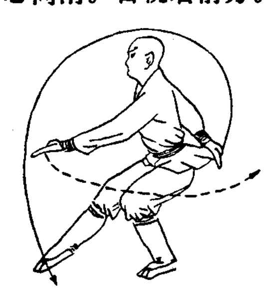


图 27

⑥重心下移成右仆步，右掌由后向上抡拍于地，左掌后砍，掌心向下，目视右掌。（图28）

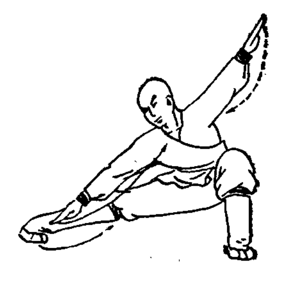


图 28

要点：推掌要连贯迅速，臂抡成立圆，砍掌要快。

10、马步单锤

①收右脚由扑步变马步，同时收双掌于腰间，掌心向上，目视前方。（图29）



图 29

②左掌上架于头上左部，掌心向上；右掌变拳由肋下向外侧击出，拳心向下，目视右拳。（图30）

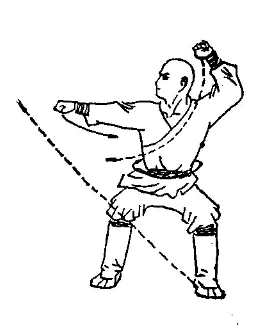


图 30

要点：右拳击出要有力。

11、夜叉探海

①身体重心上移，向右转体，双手变掌收于腰间，掌心向上，面向西时，左脚向前踹出，目视左脚。（图31）

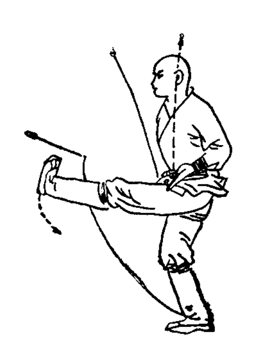


图 31

②右脚蹬地腾起，向前踹出，同时双手变勾手向两侧击出，勾尖向下，目视右脚。（图32）

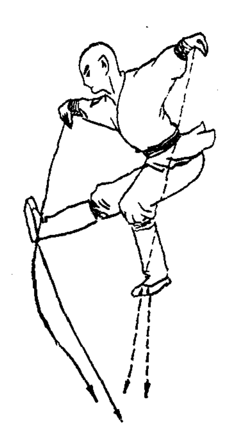


图 32

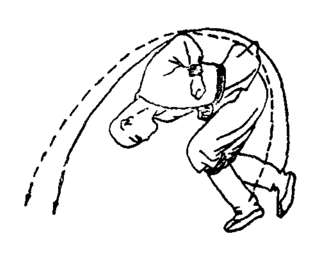


图 33

③双脚落地，上体前倾，双臂护于头部，双腿弯曲，成滚翻动作。（图33）

④前滚翻滚起后右掌在上，左掌后砍，掌心向右，右脚稍提，目视前方。（图34）



图 34

⑤震右脚，左脚向左上方上步成左弓步，同时右掌向左膝前下方挫掌，掌心向上，左掌护右肩，掌心向右，目视右掌。（图35）



图 35

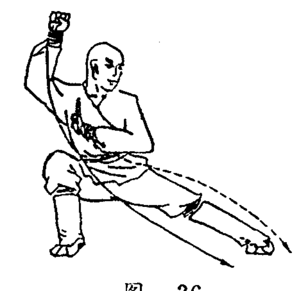


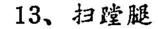
图　36

要点：滚翻时双臂护于头部，全身尽量收拢，以一肩先着地。前踹、震脚和挫掌要用力。

12、打虎式

右脚向右前方上步，，转体面向南时成右弓步，右掌变拳向上猛架，拳心向前；左掌护于右肋间，掌心向右，目视左前方。（图36）

要点：上架要猛。



第三趟

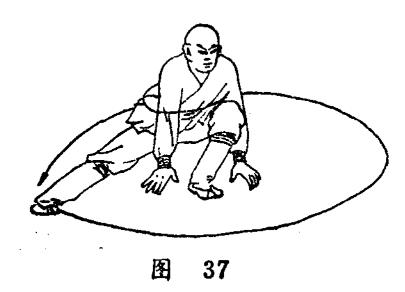
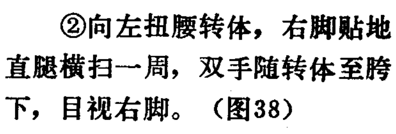


图　37

13、扫蹚腿

①重心向左前移，变右仆步，双手扶地。目视左前方。（图37）



②向左扭腰转体，右脚贴地直腿横扫一周，双手随转体至胯下，目视右脚。（图38）

要点：重心左移及转体要快，右脚贴地要轻。

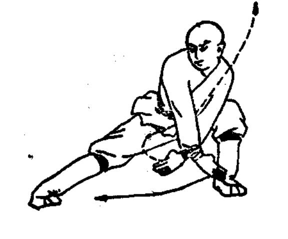


图　38

14、玉女穿梭

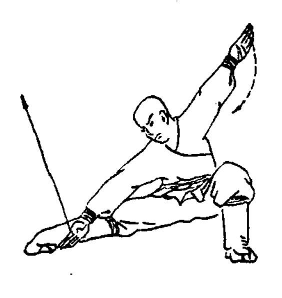


图 39

左掌由胸前向左上穿，掌心向左前方，右掌顺右腿向右穿，掌心向下，目视右掌。（图39）

要点：上下穿掌要迅速有力。

15、大鹏展翅

①右掌上挑，掌心向南，同时重心上移成右弓步，左掌下翻，掌心向北，面向西，目视右掌。（图40）

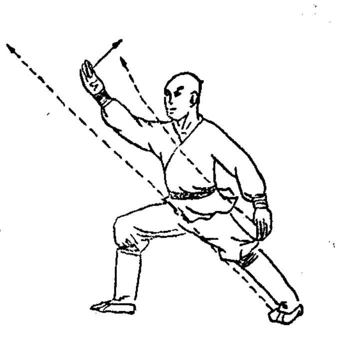


图 40

②重心继续上移提左脚向前弹出，同时双掌在头上方击响，掌心向前，目视左脚。（图41）

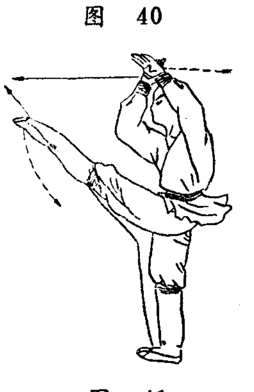


图 41





图 42

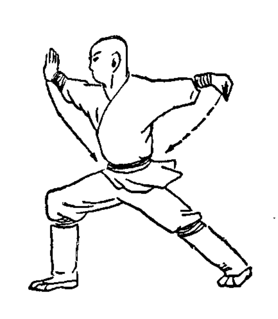


图 43

③左脚回勾，右脚蹬地腾起，向前弹击，同时右掌击右脚面，左掌变勾手外打，勾尖向下，目视右脚。（图42）

④双脚落地成右弓步，目视前方。（图43）

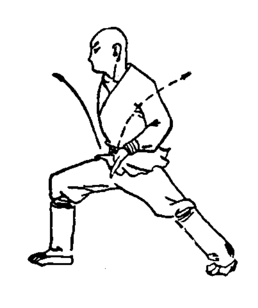


图 44

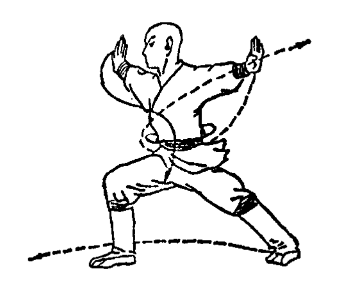


图 45

⑤双手变掌收于腰际，右掌心向下，左掌心向上，目视前方。（图44）

⑥双掌由肋前向两侧推出，掌心向外，面向西，目视前方。（图45）

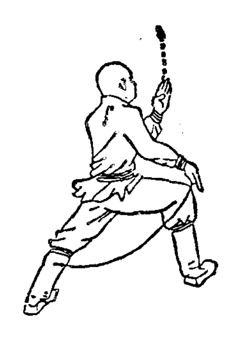


图 46



图 47

要点：腾空要高，左脚尽量上提，右脚弹出要有力，双脚落地要站稳，双掌侧推要用力。

16、犀牛望月

①向左转体180°，同时撤左脚变左插步，左掌向下由胸前向左上方挑打，掌心向南；右掌由左臂上向下穿，掌心向下，目视右掌。（图46）

②重心下移，双腿弯曲，身体下蹲成左歇步，同时左掌上架，掌心向上，右掌变勾手向后勾打，勾尖向上，目视右勾手。（图47）

要点：歇步要稳，勾打、架掌要有力。

17、黑虎箭扑

①向左转体起身，面向西后提右脚，同时左掌横砍，然后收于腰际，掌心向上；右勾手变掌搂手收于腰际，掌心向上，目视前方。（图48）

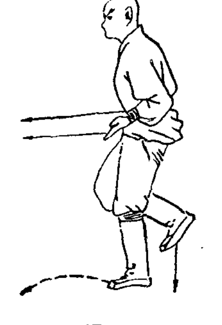


图48

②震右脚，左脚上步成左弓步，双掌用力由肋下推出成立掌，掌心向前，目视双掌。（图49）

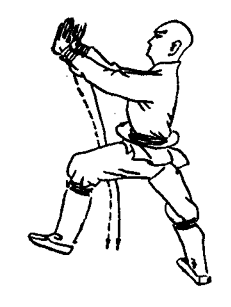


图 49

要点：震脚和推双掌要有力。



图 50

18、后扫腿

①向左转体下蹲成右扑步，双掌同时扶于胯底，目视右脚。（图50）

②扭腰向右转体带动大腿向后横扫半周，目视右脚。（图51）

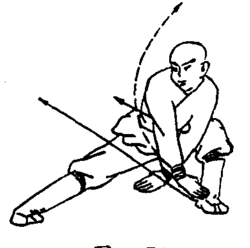


图 51

要点：转体扫腿要快，右脚贴地要轻，双手用力推地。

19、天马行空

①左脚蹬地，使重心向右上移，同时提左腿，双掌上挑外展，掌心向外侧，目随右掌。（图52）

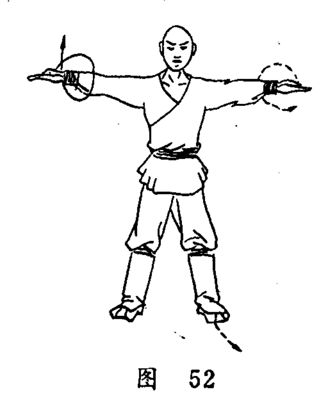


图 52

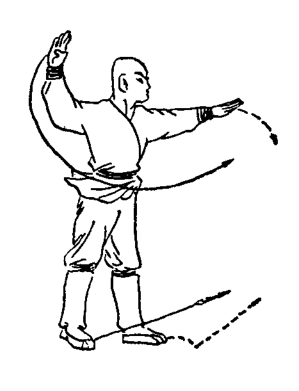


图 53

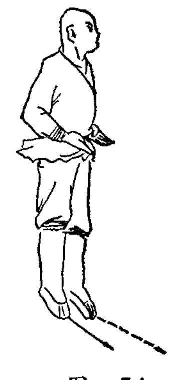


图 54

②双掌同时向里绕外推，掌心向外侧，左脚尖点地，目视左掌。（图53）

③重心左移，左脚向左跨半步蹬地击步腾起，同时双掌收于腰际，目视左前方。（图54）



图 55

④双脚落地成半马步，面向南方，目视前方。（图55）

要点：起跳要轻快。

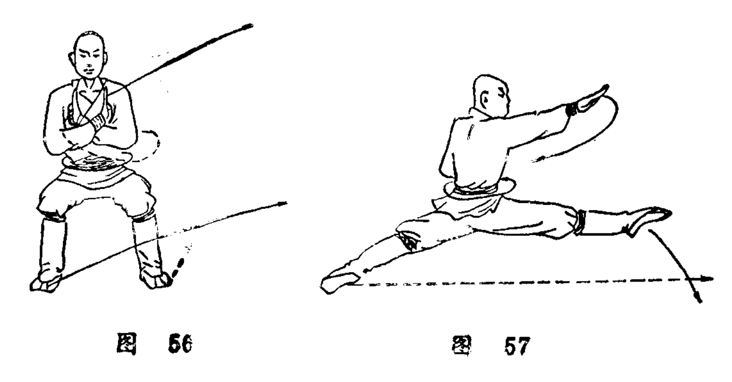


图 56　　图 57

第四趟

20、荷花手

重心下移成马步，双掌由胸前上挑外劈收至胸前成叉立掌，掌心向外，目视双掌。（图56）

要点：叉双掌要抖腕，马步要蹲平。

21、黑旋风等鱼式

①向左转体，重心左移面向东时左脚蹬地越步腾起，同时右掌由胸前向前直挫出，掌心向下；左掌收于腰际，掌心向上，目视右掌。（图57）

②右脚落地后，向左转体，撤左脚面向西时右掌由后经胸前向前直挫，掌心向下，目视右掌。（图58）

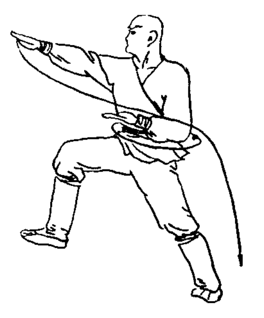
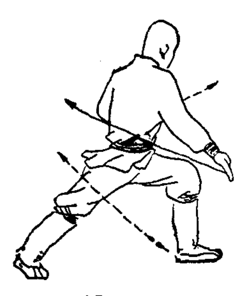


图 58



③向左转体，重心左移，成左弓步，同时右掌向前下方猛插，目视右掌。（图59）

要点：跳跃转体要轻快，挫掌插掌要猛力。

图 59

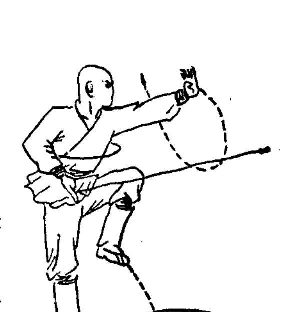
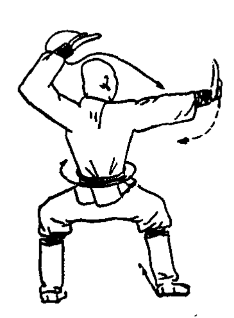


图 60

22、马步单掌

①重心上移至右腿，同时提左腿变右金鸡独立步，右掌收至腰际，掌心向上，左掌向前推出，掌心向右外侧，目视左掌。（图60）



②左脚落地，右脚上步，向左转体，当面向北时，变马步，左掌上架，掌心向上；右掌由肋下推出，掌心向右前方，目视右掌。（图61）

要点：两个推掌力要用在掌根部位。

图 61

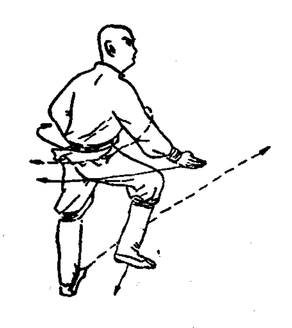


图 62

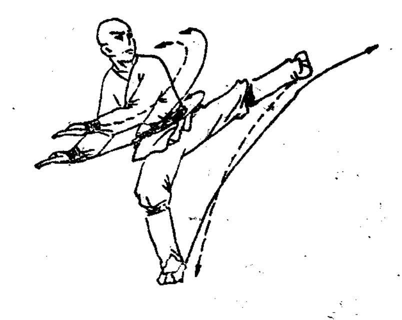


图 63

23、鸳鸯脚

①重心上移向右转体，同时提右脚，右掌向胸前回拢，左掌由上向下绕至胸前与右掌成两掌心相对，形如揉球，目视右前方。（图62）

②震右脚，提左脚向右转体，当面向南时左脚向外侧踹出。同时双掌随臂扫至右肋下，上身稍向右倾，目视左脚。（图63）

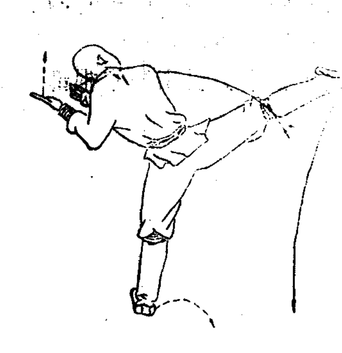


图 64

③左脚落地，向左转体提右脚，面向北时右脚向外侧踹出，同时双掌随转体反揉至左肋上，左掌在下，右掌在上，目视右脚。（图64）

要点：揉缠和踹动作要协调有力。





图 65

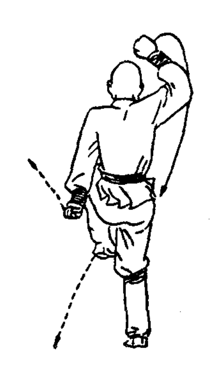


图 66

24、丁步拐肘

右脚落地重心右移下蹲，同时左脚向右脚靠拢成左丁步，左掌变拳上架，拳心向前，右掌变拳右臂挟肩曲肘，并向右后方扭腰击肘，目视右肘。（图65）

要点：身体下蹲和拐肘要猛。

25、桩功四锤

①重心上移，左脚点地提起，同时左拳下砸，拳心向后；右拳上架，拳心向前，面向北，目视前方。（图66）

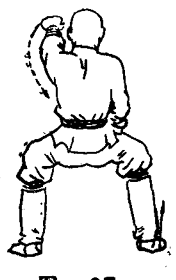


图 67

②震左脚成马步，冲左拳，拳心向下，拳比肩稍高；右拳收于腰际，拳心向上，目视左拳。（图67）

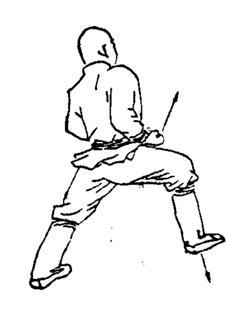


图 68

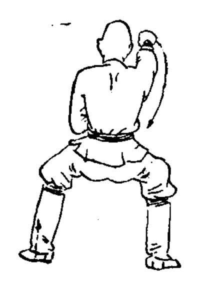


图 69

③收左拳于腰际，拳心向上，提右脚目视前方。（图68）

④震右脚成马步，冲右拳拳心向下，拳与肩平，目视右拳。（图69）

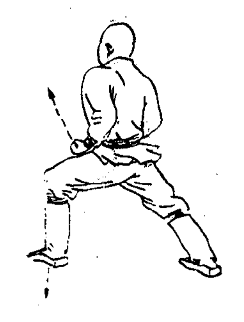


图 70



图 71

⑤提左脚收右拳于腰际，拳心向上，目视前方。（图70）

⑥震左脚成马步冲左拳，拳心向下，拳比肩稍高，目视左掌。（图71）



图 72

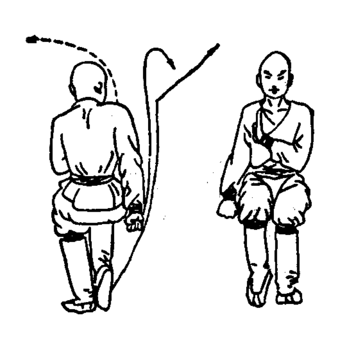


图 73—1　图 73—2

⑦收左拳于腰际，掌心向上，同时冲右拳，拳比肩稍高，拳心向下，目视右拳。（图72）

要点：每次震脚冲拳要有力，冲拳要哈声吐气。

26、海底针

①重心左移，右腿向左腿靠拢成右丁步，同时右拳由胸前向右膝外下方击打，拳心向后；左拳变掌护于右肩，掌心向右，目视右拳。（图73—1）

②从北面看。（图73—2）

要点：向下击拳要猛，有力。

27、鹰爪式

①双脚起跳，腾起后，右脚向右外侧蹬出，同时双手变勾手由胸前向两侧击出，勾尖向下，目视右脚。（图74）

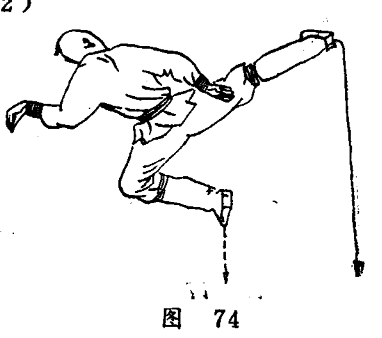


图 74

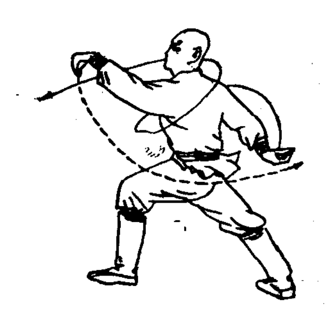


图 75



图 76

②双脚落地变左弓步，目视左前向。（图75）

要点：起跳要高，侧蹬要有力。

28、虚步横砍

重心向后移，变左虚步，同时右勾手变掌绕身一周平砍出，掌心向上，左勾手后打，目视右掌。（图76）

要点：砍掌要有力

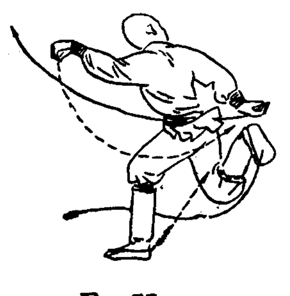


图 77

29、行步

①重心前移，右脚后弹，同时左勾手变掌上架，掌心向外，右掌变勾手后撩，勾尖向上，目随右手。（图77）

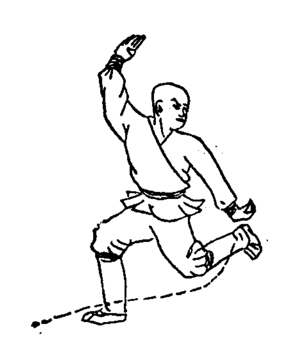


图 78

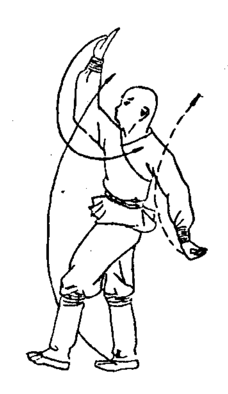


图 79

②右脚上步，右勾手变掌上架，面向西时，左脚后弹，左掌变勾手后撩，目随左勾手。（图78）

③左脚向前上步，目视左下方。（图79）



图 80

④重心前移顺势侧身起右腿成侧踢，同时左手变拳上架；右掌立护于左肩，掌心向左，目视右脚。（图80）

要点：两个弹脚勾撩要连续协调有力。



图 81



图 82

30、二郎式

①右脚落地，重心右移，目视右上方。（图81）

②提左脚向左上方跨半步，面向南时，左拳变掌由胸前绕过外展，掌心向外，右掌经胸前上穿外展，掌心向外，目视左前方。（图82）

要点：上步点脚及双掌外展要协调。



图 83

31、百步穿杨

①左脚向左点步，目视左前方。（图83）

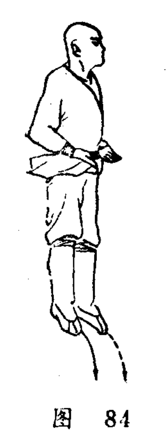


图 84

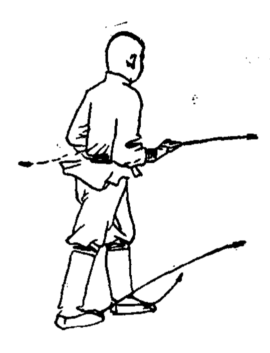


图 85

②重心左移，左脚蹬地向左击步腾起，双掌收于腰间，掌心向上，目视左前方。（图84）

③双脚落地顺叉步，向左转体，目视前方。（图85）

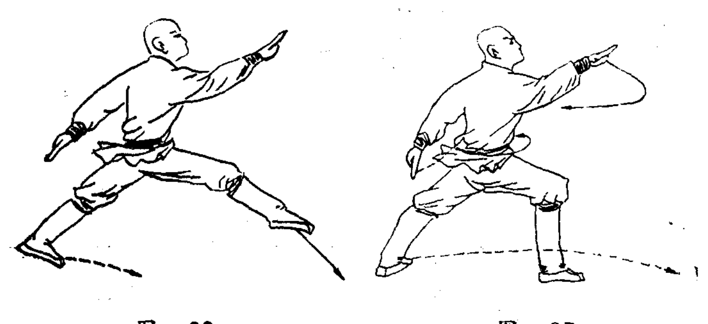


图 86　　图 87

④面向东，重心前移，左脚蹬地向前起右脚跃步腾起，同时右掌向前直挫，掌心向下；左掌后摆，掌心向后，目视右掌。（图86）

⑤右脚落地，左脚不落地，目视右掌。（图87）

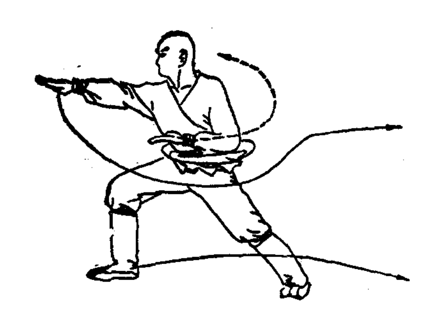


图 88

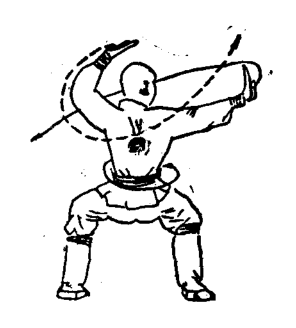


图 89

⑥左脚向后落步，同时向左转体成右弓步，收左掌于腰际，掌心向上，面向西时右掌由后经肋下向前挫出，掌心向下，目视右掌。（图88）

⑦向左转体随之右脚向后跨步，面向北时变马步，同时双掌经肋下向两侧推出，掌心向外，目随右掌。（图89）

要点：击步腾跳及挫掌要协调有力。

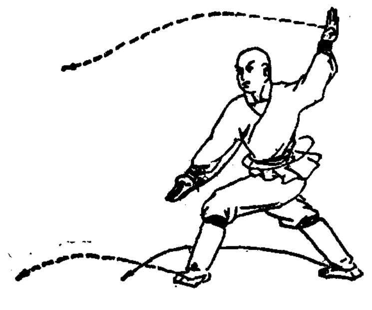


图 90

32、黑虎坐山式

重心上移向左转体左似弓步形，同时左掌由下向后横砍，掌心向左；右掌由上向下插，掌心向下，面向西，目视前方。（图90）



②重心前移提右脚向前上步，左脚蹬地向左跳转体180°，左脚落地后成右虚步，面向东，同时左掌上绕变左上勾手，勾尖向下；右掌由下上挑，掌心向外，目视右掌。（图91）

要点：跃步挑掌要协调，

图 91

第五趟

33、退步引者

①右脚向后撤步成左弓步，收右掌于腰际，掌心向上，左手同时变掌由肋下向前推出，掌心向前且与肩平，目视左掌。（图92）

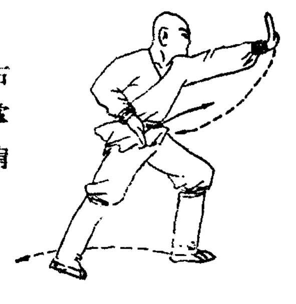
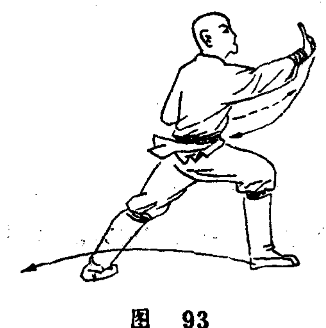


图 92



②向后撤左脚变右弓步，收左掌于腰间，掌心向上，同时推右掌，掌心向前，且与肩平，目视右掌。（图93）

图 93

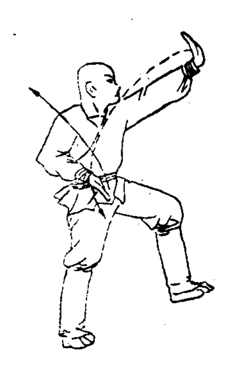


图 94



图 95

③向后撤右脚变左弓步，收右掌于腰际，掌心向上，同时推左掌，掌心向前，且与肩平，目视左掌。（图94）

④重心右移向右转体成半右弓步，右掌上挑；左掌经胸前下砍，目视右前方。（图95）

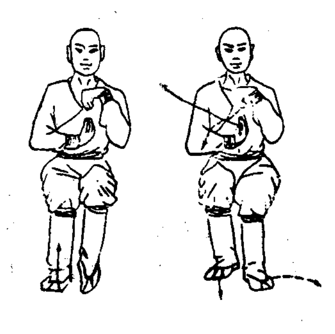


图 96　　图 97

⑤左脚并步成左丁步，同时右掌由外向下经右膝前变勾手上点；左掌由下向外经左侧脸旁变勾手下点，与右勾手成对勾式，目视左勾手。（图96）

要点：退步推掌要迅速连续，力在掌根。

34、遮天盖地

①提右脚，目视左前方。（图97）

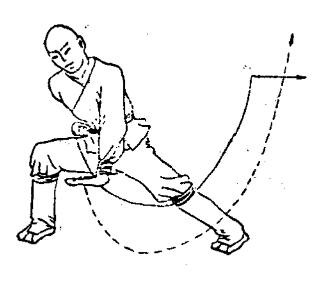


图 98

②震右脚，向左撤左腿变右弓步，右手变拳收入腰际，拳心向上，左手变手下压接近地面，掌心向下，目视左手。（图98）

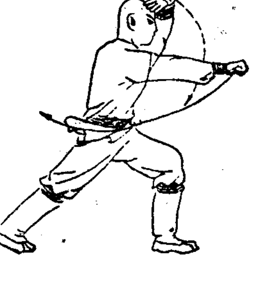


图 99

③重心左移，左掌向上挑架于头上，掌心向前，右腿蹬直，变左弓步，右拳由腰际冲出，拳心向下，目视右拳。（图99）

要点：撤腿迅速，出拳架掌要有力。

35、鹏程千里



图 100　　图 101

①重心向后右移成左半虚步，左掌顺右小臂下劈，掌心向后；右拳变掌后砍，掌心向身体，目视右掌。（图100）

②重心移至右腿，左腿上提成右金鸡独立步；左掌上撩变勾手，勾尖向下，右掌上挑外展架于右上侧，掌心向上，面向东，目视前方。（图101）

③重心前移，左脚向前上步，左勾手后撩；右掌由上向后下兜，然后抄掌，掌心向上，目视前方。（图102）

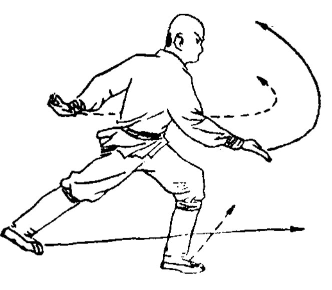


图 102



图 103

④右脚向前跨跃，左脚蹬地腾起，右掌上兜后摆，掌心向右上方；左掌护右肋，掌心向外，目视右掌。（图103）

⑤双脚落地成半马步，面向南，目视左前方。（图104）

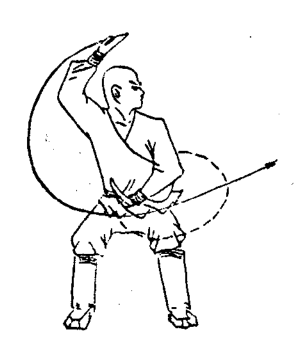


图 104

⑥重心左前移，成左弓步，左掌向外横砍收至腰际，掌心向上，右掌下撩经肋下变拳向前直冲，拳心向下，目视右掌。（图105）

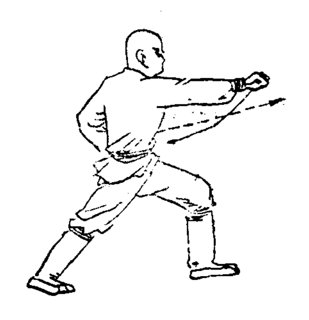


图 105

⑦收右拳于腰际，拳心向上，冲左拳，拳心向下，目视左拳。（图106）

⑧收左拳于腰际，拳心向上，冲右拳，拳心向下，目视右拳。（图107）

要点：腾跃要轻快，三拳要连续出拳比肩稍高。

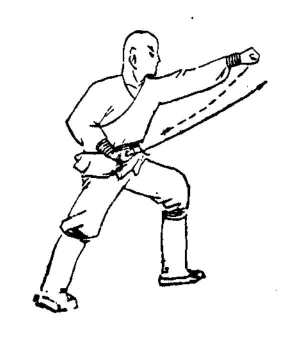


图 106



图 107

36. 金龙探爪

①重心上移，提左腿，收右拳于腰际，双手变龙爪，目视左上方。（图108）

②左脚向左上方上步变左弓步，身体立肩向左侧倾斜，双爪向左上方抓出，爪心向左上方，目视右爪。（图109）

要点：抓爪要有力。

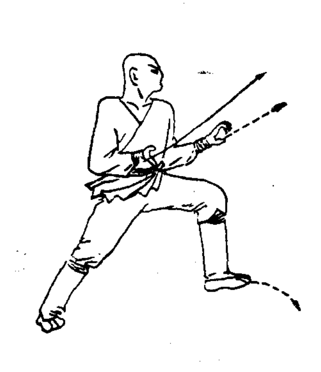


图 108



图 109

37. 蟒龙反身：

①重心上右移，变右弓步，右爪向右侧反抓，爪心向下，目随右爪；左爪随身上抓。（图110）



图 110

②右爪由下向胸前绕抓，左掌由上经左侧脸旁抓至胸前后提左腿，同时右爪下抓，爪心向下，身体向右侧下倾，左爪上撑，爪心向上，目视右爪。（图111）

要点：抓爪要有力。

图 111

38. 玉女寻针

①重心上移，左脚向左侧落步，左爪下绕，爪心向下，右爪上绕，爪心向下，目视左前方。（图112）

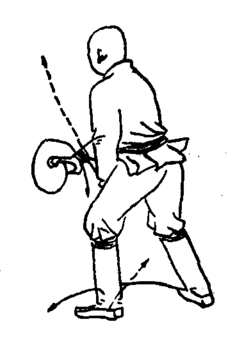


图 112

②重心左移，右脚向左前方上步，左脚后弹，右腿变曲，同时右爪变剑指由左臂前绕圆弧向右膝前点打；左爪变剑指上架，剑指心向上，目视右剑指。（图113—1）

上动作从北看。（图113—2）

要点：绕手，弹脚及点指动作要协调。



图　113—1



图　113—2

39. 迎风展尘

①向左跨左脚，重心左移，双手变掌，右掌上挑，掌心向下，左掌下插，掌心向内，目视左前方。（图114）

②上右脚左脚蹬地跳起，向左转体，同时右掌向左上撩，掌心向下，左掌外绕至左肋前，掌心向下，左脚尖着地成形如右弓步，目视右掌。（图115）

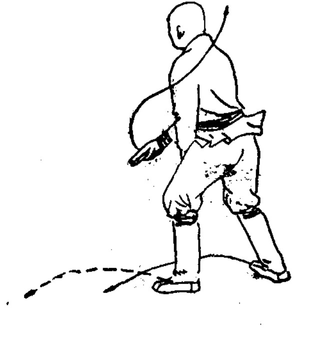


图　114



图　115

③向左转体，右腿蹬直成左弓步，双掌变拳收至腰际，拳心向上，面向西，目视前方。（图116）

④两拳由肋前向两侧平击，目视前方。（图117）

要点：穿掌转体要协调，击双拳要有力。

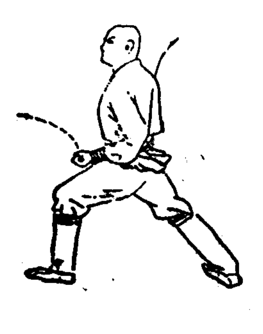


图 116

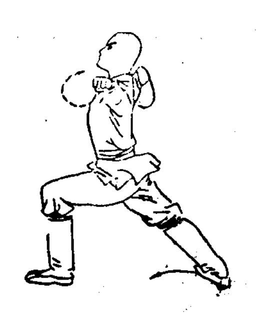


图 117

第 六 趟

40. 太公钓鱼

①重心上移，收右腿变右高虚步，面向北，同时收双拳平绕至胸前成叉掌，掌心向外，目视右前方。（图118）



图 118

②重心下移，双掌下劈，右脚向右侧跨出成右扑步，同时左掌由跨前向左上方穿掌，掌心向上，右掌由跨前顺右腿前穿，掌心向下，目视右掌。（图119）

③重心向右上移，左腿蹬直成右弓步，左掌由上向后反撩，掌心向后，右掌向右前方上挑，掌心向下，目视右掌。（图120）

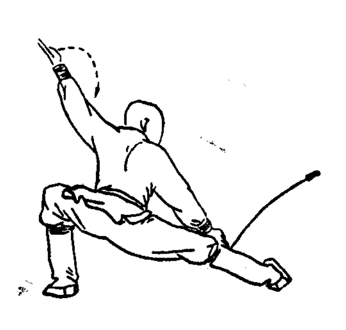


图119

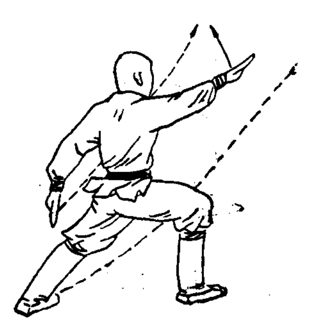


图120

④左脚向前踢出，右腿变直，重心上移，左掌前挑，双掌在头上击响，目视左脚。（图121）

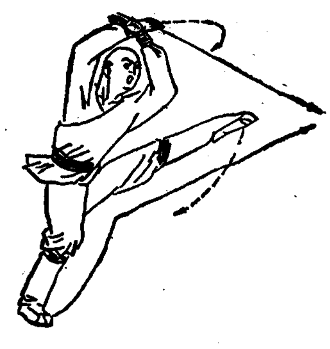


图 121

⑤右脚蹬地腾起，提右腿向前弹右脚，右掌击右脚面，左掌变勾手上摇，勾尖向下，目视右掌。（图122）

⑥双脚落地成左弓步，左勾手变掌收至左腰际，掌心向上，目视右掌。（图123）

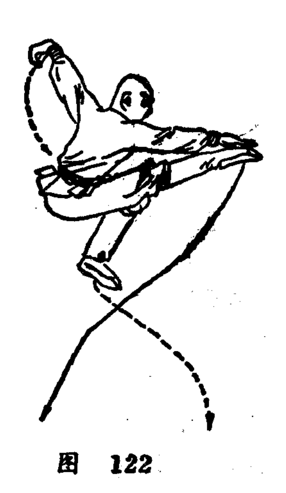


图 122



图 123



图 124

⑦右掌变勾手，在右侧抡一周向右前方下打，勾尖向下，目视右勾手。（图124）

要点：穿掌起身，腾空击脚要快，勾打要有力。

41. 风卷荷叶

①提右腿向左腿靠拢成曲形，目视右勾手。（图125）

②震右脚向左转体，向左后侧跨步变左弓步，同时双手变掌由胸前向左侧立掌双推，掌心向外，面向西，目视左掌。（图126）



图 125

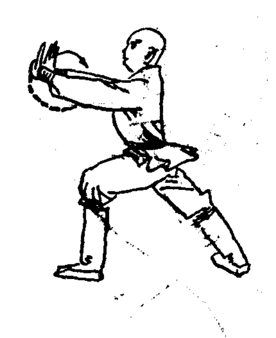


图 126

③重心上移，双掌相扣，目视左前方。（图127）

④向左扭腰转体，同时直起右腿，右掌后撩，掌心向后，左掌击右脚，目视左掌。（图128）



图 127

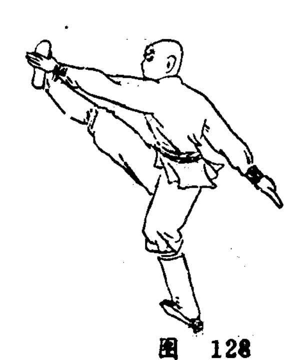


图 128

⑤右脚落地，左掌向下反打，掌心向上，目视右下方。（图129）

⑥重心右移，向左侧直起左腿，同时向左转体，左掌向左后上方撩打，掌心向前，右掌随身体绕至左肋前，掌心向左，目视左上方。（图130）

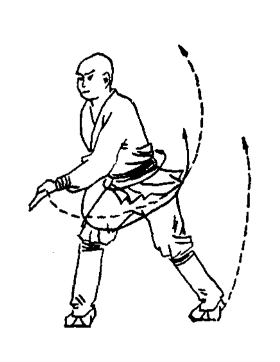


图 129

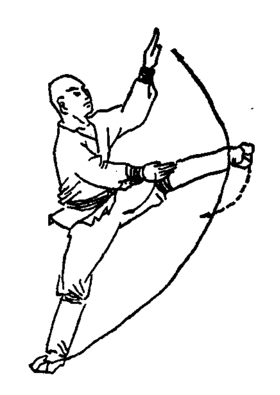
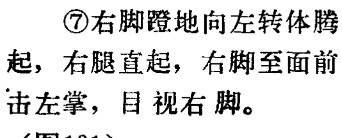


图 130



⑦右脚蹬地向左转体腾起，右腿直起，右脚至面前击左掌，目视右脚。（图131）



图 131

⑧右脚落地转体成右弓步，双掌收至腰际，掌心向上，面向东，目视前方。（图132）

⑨双掌由两肋前向两侧平挫，掌心向下，目视前方。（图133）

要点：上步旋风脚要快，弹跳要高。

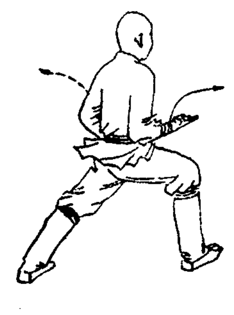


图 132

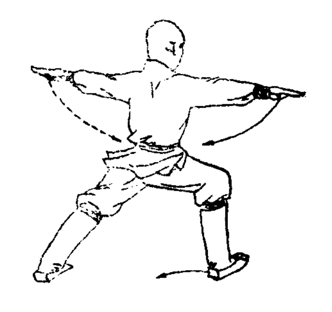


图 133

42. 弓步撩阴

①重心上移，提右腿，双掌由两侧向腹前插掌，目视右掌。（图134）



图 134

②震右脚，向右转体，同时提左腿，右掌向右后反打，掌心向前；左掌向左上方撩打，目视左前方。（图135）

③向左上步成左弓步，左掌下绕上架，掌心向前；右掌经右胯旁变勾向右前方撩打，勾尖向上、目视右勾手.（图136）

要点：震脚、勾撩要有力。

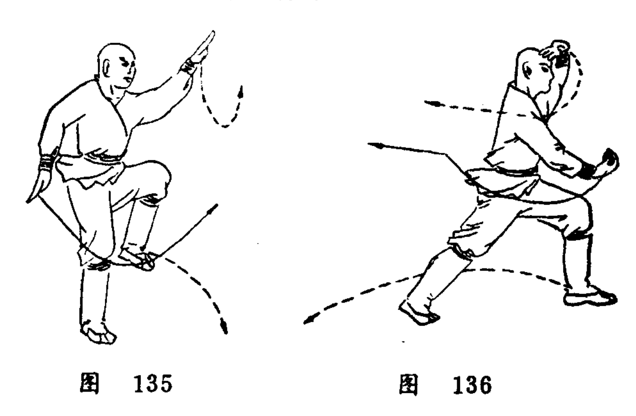


图 135　　图 136

43. 拉弓射箭

①重心后移，撤左腿成左插步，双手变掌经胸前向右后侧立掌双推，掌心向外，目视右掌。（图137）

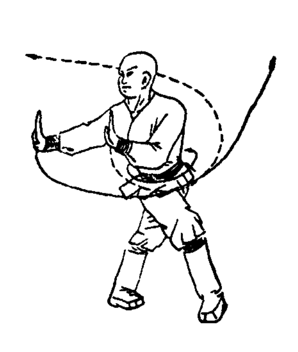
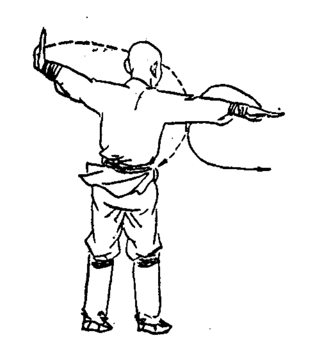


图 137



②重心上移向左转体，面向北时，双掌外砍，目视前方。（图138）

图138

③重心下移成马步，双掌同时绕至胸前，左掌变勾手向左拉；右掌变拳向右外侧击出，目视右拳。（图139—1）从北看上动作时。（图139—2）

要点：马步要尽量蹲平，出拳要有力。

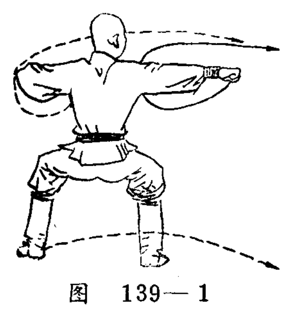


图　139—1



图　139—2

44．鲤鱼翻身

①重心上移，向后撤左腿成右弓步，双手变掌由胸前绕过向右后侧立掌双推，掌心向外，目随右掌。（图140）

②向左转体立抡双臂至胸前，立双掌，掌心向前掌尖向上，目视双掌。（图141）

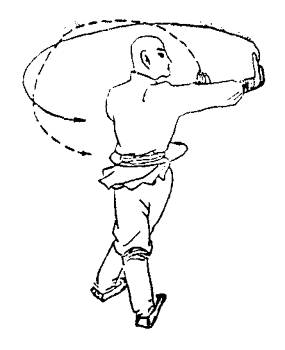


图140



图141

③重心前移，头部下扎，双掌护于头部，右肩先地，作前滚翻动作。（图142）

④右脚蹬地，前滚翻起身后面向西，成蹲步，双掌护于头上，掌心向上，目视前方。（图143）

要点：滚翻时全身收拢。

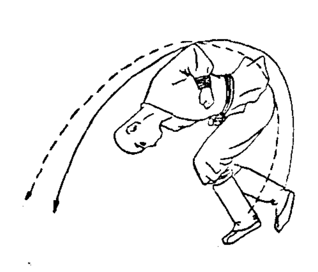


图142



图143

45. 雏鹰展翅

①提右脚，双掌收于腰际，掌心向上，目视左前方。（图144）

②震右脚，左脚向前上半步成左虚步，双掌向两侧推出，掌心向外，目视左前方。（图145）

要点：震脚和推双掌要用力。



图144



图145



图146

第七趟

46. 翅鸟飞翔

①重心前上移，右脚上步成右弓步稍高；左掌由下上挑，掌心向左，右掌向后下兜，掌心向下，目视左前方。（图146）

②重心前移，上提左腿，右脚用力蹬地腾起，同时左掌下撩，掌心向外；右掌上挑，掌心向右前方，目视左前方。（图147）

③双脚自然落地成行走步，目视前方。（图148）



图147

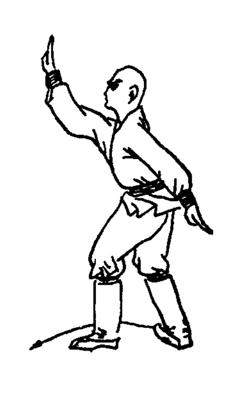


图148

④右脚上步，目视前方。（图149）

⑤提左腿向右甩扣左脚，向右转体，面向北时，左掌背击打右掌心，掌心向前，目视前方。（图150）



图149

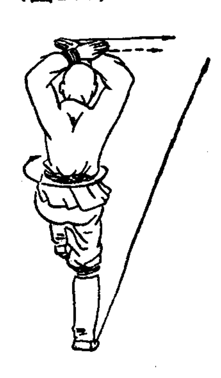


图150

⑥右脚蹬地腾起，向右转体，右腿向右直起，双掌击打右脚面，目视右掌。（图151）

⑦右脚向右横扫打，向右转体，双臂自然右摆，掌心向下，目随右脚，双脚落地，面向南。（图152）

要点：摆掌跳跃要协调，外摆腿要扭腰，使得摆腿有力。

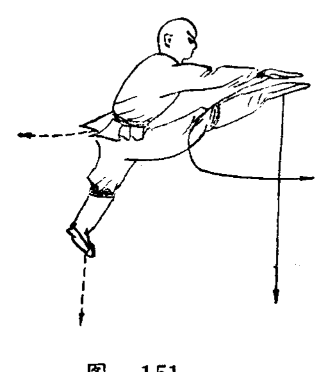


图　151



图　152

47．马步单脊

重心下移成马步，右掌变勾手缠绕后打，勾尖向后；左掌立于右肩下，掌心向外，指尖向胸，目视左方。（图153）

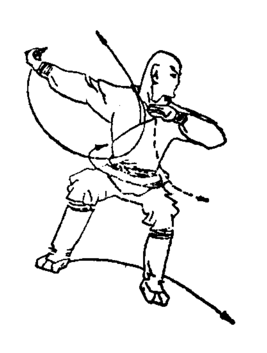


图　153

48．武僧反掌

①重心上移，向右转体，后撤右脚，成左弓步，左掌收至腰际，掌心向上，右勾手变掌由胸前向外反打，掌心向上，目视右掌。（图154）

②收右掌于腰际，掌心向上，左立掌推出，掌心向外，目视左掌。（图155）

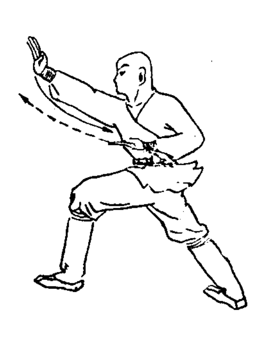
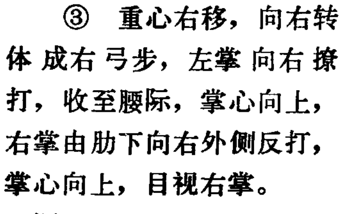


图 154



图 155



③ 重心右移，向右转体成右弓步，左掌向右撩打，收至腰际，掌心向上，右掌由肋下向右外侧反打，掌心向上，目视右掌。（图156）

要点：推掌撤步要协调，反掌要有力。



图 156

49. 七星摆斗

①左掌由胸前上撩外架，掌心向上，同时重心左移，面向北时变马步，右掌向胸内扣击打右膝，目视右掌。（图157）

②右掌上架，掌心向上；左掌击左膝，目视左掌。（图158）

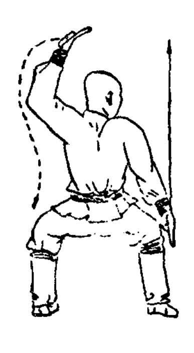


图 157

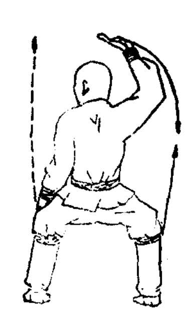


图 158

③左掌上架，掌心向上，重心上移，外提右脚，右掌击打右脚外侧，左腿弯曲。目视右掌。（图159）

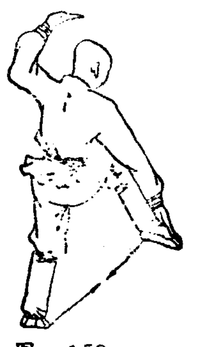


图 159

④左脚蹬地跳起后弹，右掌击打左脚跟，目视右掌。（图160）

⑤右脚落地，左脚向前踢出，右手背击打左手掌，双掌在头部击响，掌心向前，目视左脚。（图161）

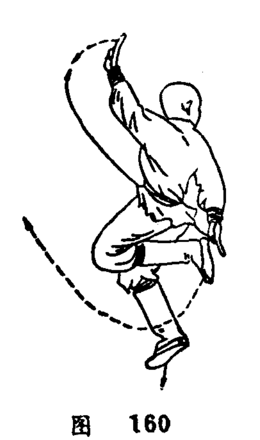


图 160

图 161



图 162

⑥右脚蹬地腾起，提右腿右脚向前弹出，右掌击打右脚面，左掌变勾手上举，勾尖向下，目视右掌。（图162）

⑦双脚落地变行走步，重心在左脚，右掌上挑，掌心向前。（图163）

⑧右脚上步向左转体，右掌向左前方下插，掌心向左；左手变掌向左后上挑，掌心向前，同时向左后方直起左腿，目视左上方。（图164）

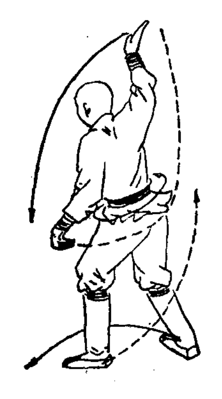


图 163

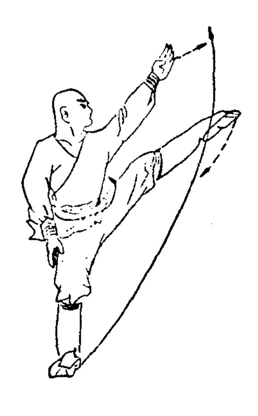


图 164

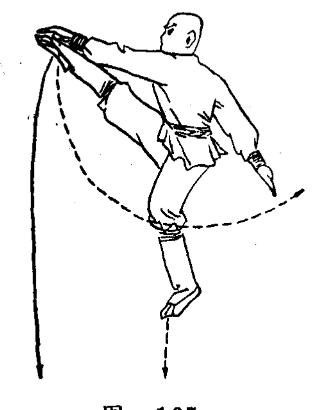


图 165

⑨右脚蹬地腾起，向左转体，右腿直起，右脚掌击打左掌，目视左掌。（图165）

⑩向左转体双脚落地，左掌随转体下摆向左上方撩起，掌心向下，面向南，目视右前方。（图166）

要点：七响要连续，起跳飞脚及旋风脚要高、快。



图 166

50. 祖师点将

重心下移变马步，右掌变拳上架，拳心向前，左掌由胸前下按成立掌，指尖向上，掌心向右，目视前方。（图167）



图 167

51. 流星赶月

①重心向左前移转体，左掌由胸前向左后方直臂横砍至左肋后，同时起右脚向前跨跃，左脚蹬地腾起，右拳由肋下直冲出，拳心向下，目视右拳。（图168）

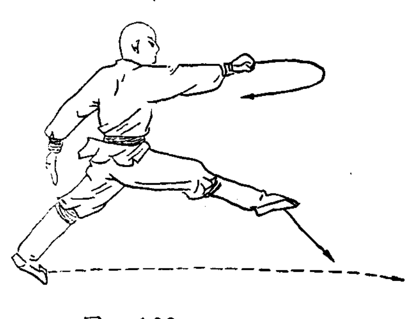


图 168

②右脚落地，向左转体，左脚落于后侧，面向西成右弓步，同时右拳由肋下向前冲出，拳心向下，目视右拳。（图169）

③重心左移，向左转体，面向南时变马步，右拳上架，拳心向前；左掌经脸前下压护于右肩，目视左方。（图170）

要点：跨步腾跃和冲拳快似流星。



图 169



图 170

第 八 趟



图 171

52． 翻江倒海

①重心上移，提右腿向右转体，右拳变掌后砍，掌心向后，左掌由胸前向外挑掌，目视左前方。（图171）

②震右脚，左脚向前上半步成左虚步，双掌同时向右膝前叉臂下砍，目视右掌。（图172）

要点：震脚，砍掌要有力。



图 172

53．灵猫扑鼠

①重心前移成左弓步，双掌平并前挫，掌与眉齐，掌心向上；目视双掌。（图173）

②右脚上步，双掌立圆后绕由肋下向前挫，掌与腹平，目视双掌。（图174）

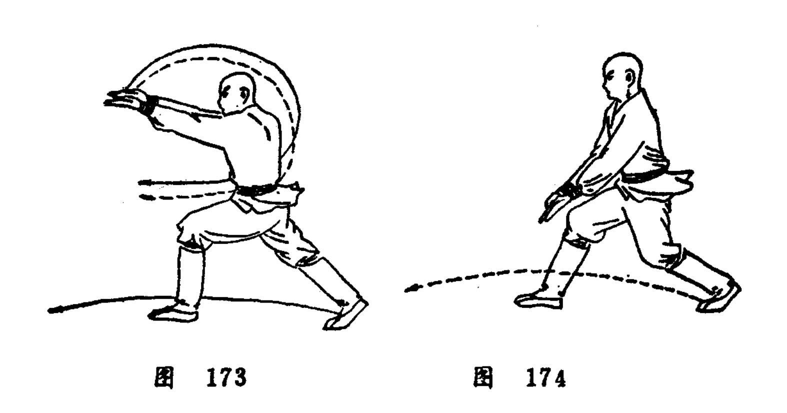


图 173　　图 174

③上左脚形似左弓步，后腿稍曲，目视右掌。（图175）

④起右腿跨跃，左脚蹬地腾起，双掌变勾手由外侧上顶，勾尖向下，目视右下方。（图176）



图　175

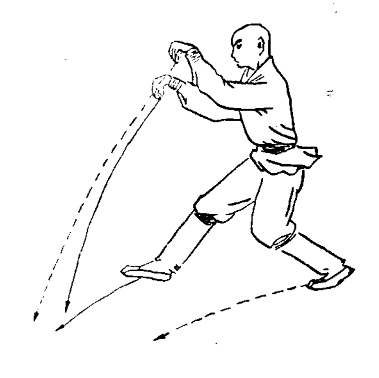


图　176

⑤双脚落地形似左歇步，双勾手下打，勾尖向下，目视右勾手。（图177）

要点：跳跃轻如灵猫，扑打要有力。



图　177

54．童子抱琴

①重心上移，后撤左腿，成右弓步，双手变掌，右掌收于肋下，掌心向上，左掌上挑，掌背向南，目视左掌。（图178）

②向左扭腰转体，右掌上抱，掌心向南；左掌向怀中抱于右肋下，掌心向上，目视左前方。（图179）

要点：抱掌晃腰叫力。



图 178



图 179

55. 倒转乾坤

①重心右上移提左腿，右掌下砍，掌心向南；左掌上撩，掌心向西，右腿稍曲，目视左下方。（图180）



图 180

②右脚蹬地腾起向右转体，左掌由上向前抡打，目视右下方。（图181）

③双脚落地成左仆步，左掌在左腿前抡拍地，右掌变勾手外顶，勾尖向后，目视左掌。（图182）

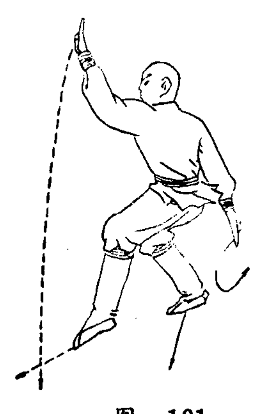


图 181

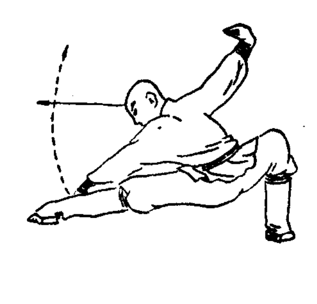


图 182

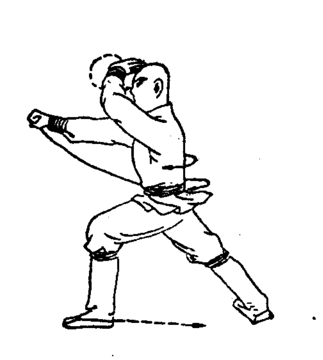


图 183

④重心左上移，变左弓步，左掌上架于头上，掌心向西，指尖向北；右勾手变拳由肋下直冲出，目视右拳。（图183）

⑤重心右移，向右转体，提左腿向右腿靠拢下蹲成左丁步，右拳收至腰际，拳心向上；左掌由头上经面前下按，立于胸前，掌心向右，掌尖向上，目视左掌。（图184—1）从北看上动作。（图184—2）

要点：转体腾跃要快，仆步要低，架打要迅速有力。

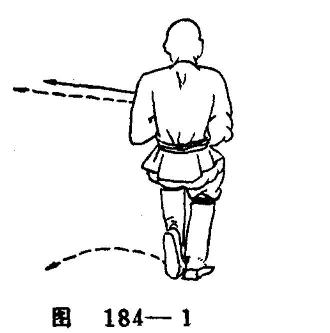


图 184—1　　图 184—2

56。 左搡右拦

①重心上移，向左跨左脚，成左弓步，双立掌经胸前向左推出，掌尖向上，左掌心向西，右掌心向南，目视左掌。（图185）

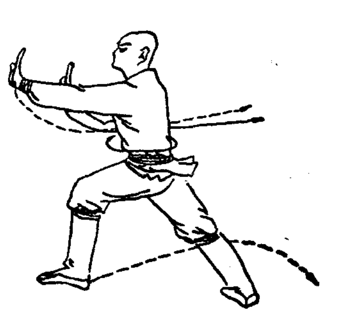


图 185

②向后撤左脚成左插步，同时向右扭腰，双立掌同时由胸前向后推出，掌尖向上，右掌心向东，左掌心向南，目视右掌。（图186）

要点：插步要稳，推双掌要有力。

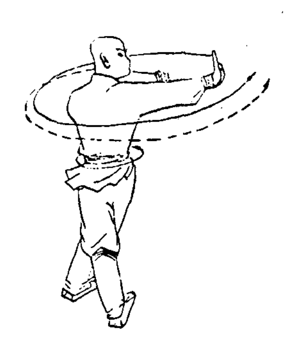


图 186

57．白猿献果

①向左转体180°，重心左移，双臂伸直，双掌横扫，向左上方撩打，掌心向前，目视右前方。（图187）

②重心前移，右脚向左上步，左掌架于头上，掌心向上，同时左脚提起后弹，右掌变勾手向左后侧勾打，勾尖向后，目随右勾手。（图188）

要点：转体后弹和勾打要协调有力。

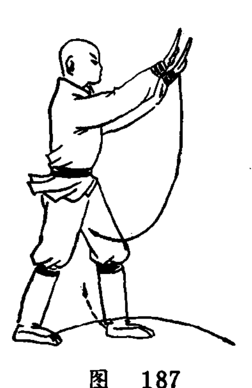


图 187

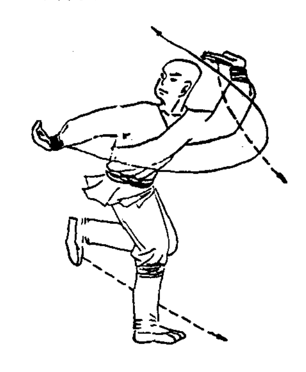


图 188

58. 丹凤朝阳

①左脚向前上步，向右转体面向南时，左掌下按，掌心向下；右掌由肋下向上撩打，掌心向南，目视右前方。（图189）

②以左脚为轴，向右转体，同时向后撤右脚，右掌后砍，掌心向后，左掌上撩，掌心向东，目视右方。（图190）



图 189

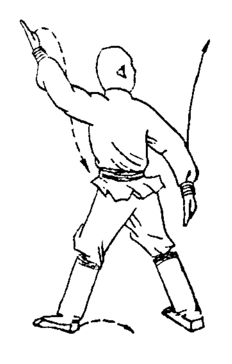


图 190

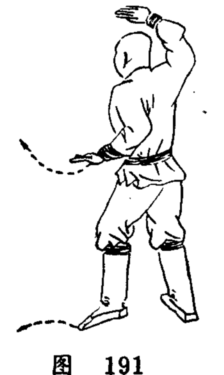


图 191

③左脚向回撤半步成左高虚步，左掌下按收于肋下，掌心向下；右掌上架，目视左前方。（图191）

要点：转体、架掌要协调。

59. 野马奔腾

①左脚向左跨半步，左掌向前翻掌点出，掌心向上，目视左掌。（图192）

②重心左移，左脚蹬地，向左击步腾起，双掌收于腰际，掌心向上，目视左前方。（图193）

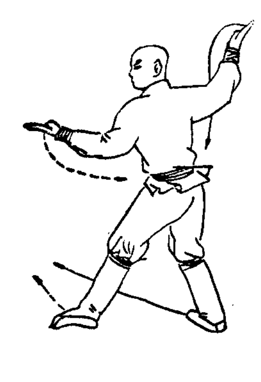
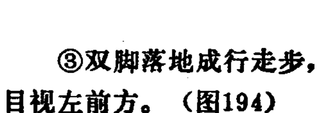


图 192



图 193



③双脚落地成行走步，目视左前方。（图194）



图 194

④重心左移，提右脚，目视左前方。（图195）

⑤重心右移，震右脚成左虚步，双掌里翻置腹前变虎爪，爪心向前，目视前方。（图196）

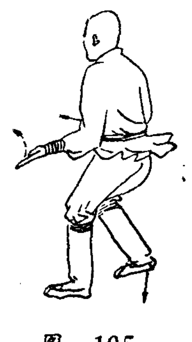


图 195

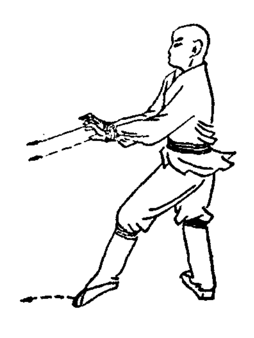


图 196

⑥左脚向左上步，变左弓步，双爪前抓，爪与肩平，爪心向前，目视右爪。（图197）

⑦重心后移，撤左脚成左虚步，双爪回抓收至腹前，爪心向前，目视右爪。（图198）

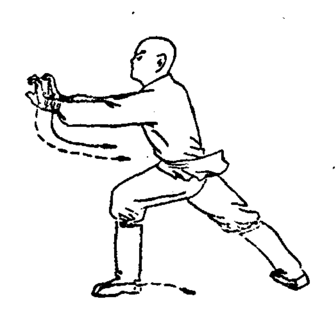


图 197

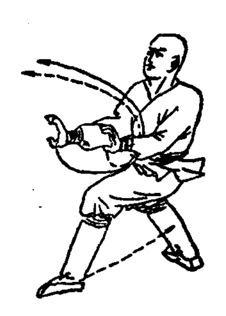


图 198

⑧重心上移；提左腿变右金鸡独立步，双爪由腹前收至胸前变双勾手向前顶打，勾尖向下，目视右勾手。（图199）

要点：腾跃要轻，双抓和勾打要有力。



图 199

60．逆水行舟

①左脚落地，右脚向前上步，左勾手下勾，勾尖向下；右勾手变掌上撩，掌心向前，目视左勾手。（图200）

②向右转体，提左腿，左脚绕右腿截踢，脚掌向外，脚跟朝南；右掌外展上架，掌心向上；左勾手后打，勾尖向上，目随左勾手。（图201）



图 200



图 201

③左脚向后落步，同时以右脚为轴向左转体成左弓步；右掌翻掌，掌心向前；左勾手变掌，掌心向下，目视左前方。（图202）

①向左转体提右腿，右脚绕左腿截踢；左掌上架，掌心向上；右掌变勾手经胸前向后勾打，勾尖向后，目随勾手。（图203）

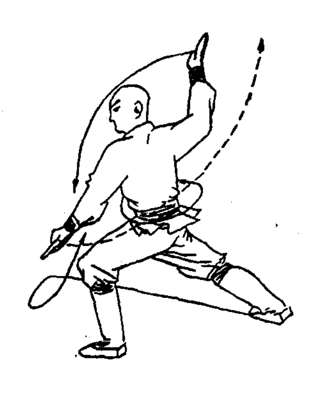


图 202



图 203

⑤右脚向后落步成左弓步，面向东时，左掌经胸前，右掌经肋下向前上方推出，左掌在上，掌心向前，指尖朝南；右掌心向前，指尖向上，目视右掌。（图204）

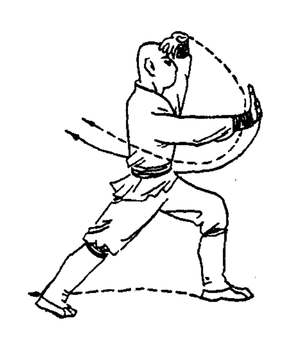


图 204

⑥左脚向后撤步成左插步，同时双掌经胸前由右肋下向后上方立掌推出，掌心向右上方，目视右掌。（图205）

要点：截踢要站稳，撤步推掌要协调有力。



图 205

61. 大魁星

①向左转体270°同时重心左移成形似左弓步，双臂直伸随转体横扫，双掌立扫，掌心向外，指尖向上，目视右掌。（图206）

②双腿变曲，右腿向左腿稍靠拢，身体下蹲成右歇步。双掌收于腰际变拳，拳心向上，目视前方。（图207）



图 206



图 207

③双拳由肋下向两侧击出，拳比肩稍高，拳心向下，目视右拳。（图208）

要点：歇步要稳，出双拳要有力。

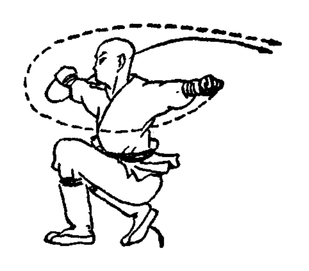


图 208

62. 饿虎扑食

①以右脚为轴向右转体180°，同时重心上移，双拳变勾手向上撩打，勾尖向下，目视右勾手。（图209）

②左脚向前上步，重心下移成左虚步，双勾手下打，勾尖向下，目视右勾手。（图210）

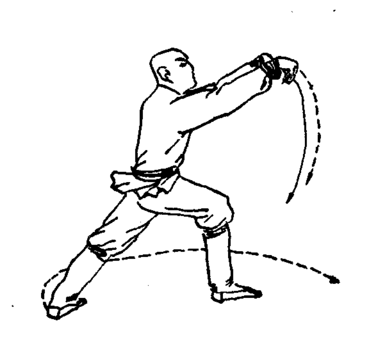


图 209

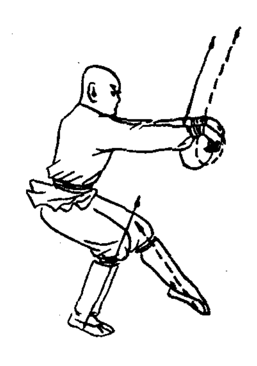


图210

③右脚蹬地直上腾起，双勾手向上顶打，勾尖向下，目视脚下方。（图211）

④双脚落地成左仆步，同时双勾直臂下打，右勾手经胸前向右上方顶挑，勾尖向下，左勾手至胸前变立掌，掌心向右，指尖向上，目视左前方。（图212）

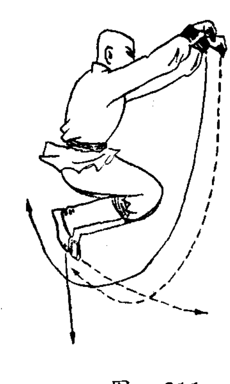


图 211

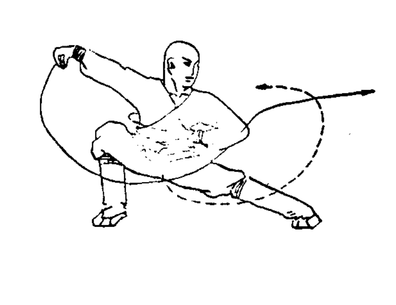


图212

⑤重心左移转体变左弓步，同时左掌向外横搂至肋下变勾手，勾尖向下，右勾手经右肋下向前顶出，勾背比肩稍高，勾尖向下，目视右勾手。（图213）

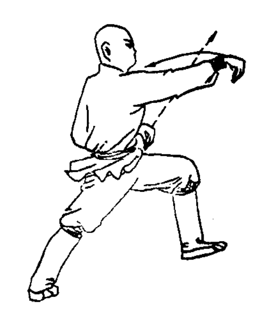


图 213

⑤重心右移提左腿变右金鸡独立步，右勾手收至右肩前，勾尖向下，勾背向外，左勾手向前顶打，勾尖向下，勾背比肩稍高，目视左勾手。（图214）

⑦左脚落步成形似左弓步，右勾手向前顶出，勾尖向下，目视右勾手。（图215）

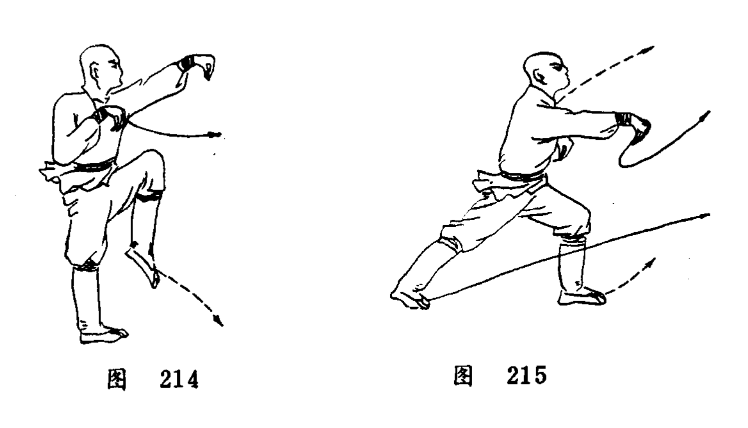


图 214　　　　图 215

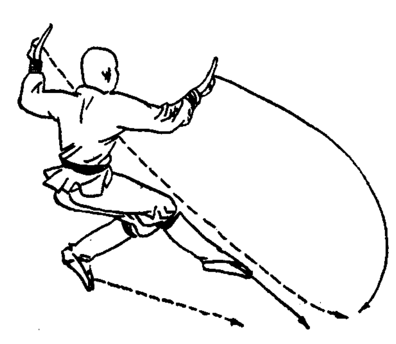


图 216

⑧起右脚向前跨跃，左脚蹬地向前箭步腾起，同时双勾后摆变掌上撩外展，掌心向下，目视右下方。（图216）

⑨双脚落地成蹲步，双掌由外向前下方掐式锁喉，目视双手之间。（图217）

要点：仆步起身要快，勾打、顶打、锁喉要迅速有力。

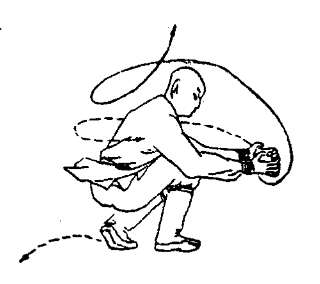


图 217

63. 十枝莲花

①重心上移向后撤左脚，同时向左转体双手成掌，右掌经左臂上绕撩至头上，掌心向上，左掌横扫至身后，掌心向身体，目视左前方。（图218）

②右脚向前上步，同时转体180°撤左脚成右弓步，右掌外绕横砍，掌心向上，目随右掌，左掌由腹部下插外摆。（图219）

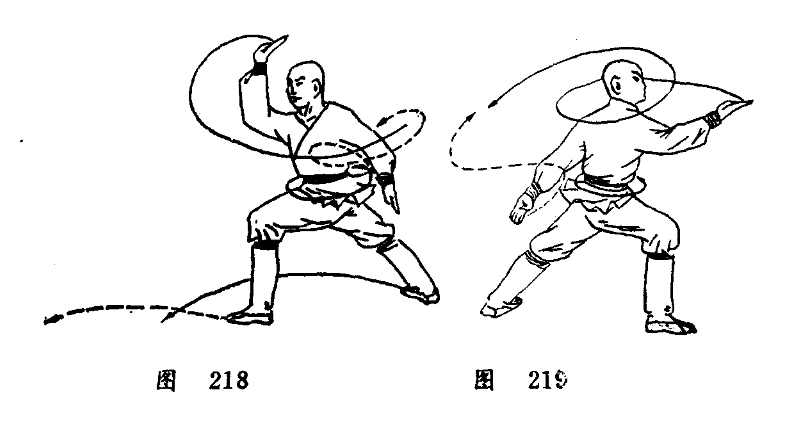


图 218　　图 219

③重心左移，转体180°成左弓步，右掌绕头环扫一周与左掌立叉身前，掌与肩平，掌心向外，目视右前方。（图220）

④向台上方上右脚，面向南成左弓步，双掌上挑外砍收至身前叉立掌，掌与胸平，掌心向外，目视前方。（图221）

要点：撤步转体与绕手砍掌要协调。

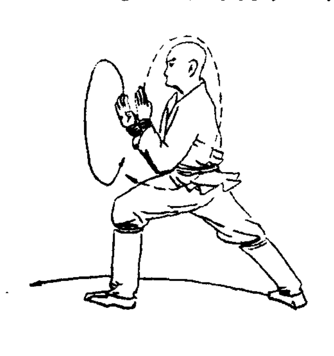


图 220



图 221

64．指南针

①重心上移，左脚稍向后拉，双掌上架与头上成平叉掌，掌心向前，目视前方。（图222）



图 222

②撤左脚并步，成立正姿式，双掌向外后下劈收至腰际变剑指，左剑指心向上，右剑指由肋下向前挫点，剑指心向下，目视右剑指。（图223）

要点：劈掌，挫指要有力。

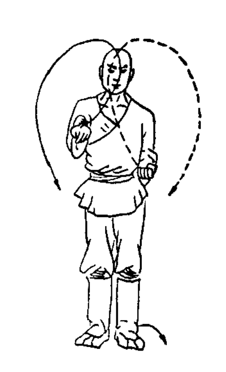


图 223

收式：合掌还原

①右脚向后撤一步，双手变掌上挑外展，再向下撩，右掌心向下，左掌心向右，目视前方。（图224）

②左脚后撤，双脚并拢，双掌合于胸前，目视掌尖。（图225）



图 224



图 225

